



## ***Kreativer Selbsthilfetag*** ***für seelische Gesundheit*** im Landkreis Merzig-Wadern

**Samstag, 20. Mai 2017**

EG Praxishaus Dr. Doenges  
Trierer Str. 14a, **66679 Losheim am See**

Geöffnet 11.00 – 16.30 Uhr für alle Interessierten:

**Offener Informations- und Literaturstand**  
„Seelische Gesundheit und Kreativität“  
mit „**Café SeelenLaute**“

ab 10.00 Uhr Ankommen  
10.30 – 10.55 Inforunde, Belegungen, Organisatorisches  
13.30 – 14.30 Mittagspause  
18.15 – 18.45 Schlussrunde – Feedback gesamt, Fazit, Ausblick

### **11.00 – 13.30 Uhr WORKSHOP „Harfe für die Seele“**

- Referent: Matthias Weber (Dahlem), Harfenist und Musikpädagoge  
Über Historie und Wesen des Instruments. Musik als Genesungshilfe. Halten und Spielen der Harfe, einfache Übungen. Songs von Matthias (u.a. „De Animus“, „Solidarität“).  
Gemeinsames Komponieren und Musizieren eines Liedes, Diskussion

### **14.30 – 16.30 Uhr WORKSHOP „Abstrakt malen – hilft! Rund ums ROTe“**

- Referent: Gangolf Peitz (Saarbrücken), Autor und Künstler, Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar; Co-Referent: Patric Ludwig (Saarburg), Liedermacher und Gitarrist  
Freies Malen stärkt das Ich, fördert Gelöstheit, bricht Konventionen. Rot bei Goethe, in Leben und Alltag, Rot = warme Farbe? Das ROT/e und Ich.. Etwas Theorie & viel praktisches Malen - auch nach Livemusik von Patric - in Acryl + Erörterung von Ergebnis und Wirkung. (Malmaterial wird gestellt, altes Hemd oder Kittel vorteilhaft mitbringen.)

### **17.00 – 18.00 Meditative Wanderung am See** (Alternativprogramm bei Regen)

(NN). Geführte Gesundheitswanderung von ca. ¾ Stunde. Bewegung in Gemeinschaft, Intensivierung der Wahrnehmung. Im Silentium gehend erleben wir mit der Leiterin Natur und Umwelt anders. Meditative Stopps mit Texten. (PKW-Transfer zum Losheim Stausee)

b.w.

---

- Veranstalter und Initiator: Selbsthilfe SeelenLaute Merzig-Wadern, im BPE e.V.

Koordination & Projektansprechpartner: Gangolf Peitz, Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar  
Tel. 0178 / 2831417, E-Mail: gangolf.peitz@web.de

In Kooperation mit der Europäischen Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V.

## **Offener Informations- und Literaturstand** „Seelische Gesundheit und Kreativität“

- Besondere Bücher, CDs, Hefte, Zeitschriften, etwas Kunst, .. und viele interessante kostenlose Infomaterialien aus der Selbsthilfebewegung!

mit „**Café SeelenLaute**“

- Kaffee, Sprudel, Apfelschorle auf Spendenbasis (je 0,50 € ins Kässchen)

Die Teilnehmer und Besucher erwartet ein intensiver Tag zur Wissensbereicherung, mit am Selbsthilfeansatz orientierten Kleingruppen-Workshops mit ReferentInnen mit Fach- und Betroffenenkompetenz. Einen guten Ort für Erfahrungs- und Informationsaustausch, Gespräche und Kontakte bieten im Erdgeschoss auch der öffentliche Infostand und das Selbsthilfe-Café (nur) an diesem Tag im Haus. Für Vernetzung, Teilhabe und Miteinander.

*Für unsere wachsende aktive Selbsthilfearbeit danken wir für Spenden aufs Selbsthilfekonto SH SeelenLaute Merzig-Wadern, IBAN DE61 1007 7777 0240 6361 02 (Norisbank) oder in die „Spendenkuh“ am Stand*

### Anmeldung und Kursbelegung

Die Zahlung der Teilnahmegebühr ist gleichzeitig die Anmeldung. Es gilt (und gibt nur) eine Gesamtgebühr von 10 € (Selbsthilfemitglieder/PE) bzw. 20 € (Andere), gültig für das Kursprogramm. Mindestbelegung: 1 Termin. Begrenzte Teilnehmerzahl, daher bitte baldestmöglich anmelden! Den Betrag bitte **bis 12.05.2017** aufs Konto SH SeelenLaute Merzig-Wadern, IBAN DE61 1007 7777 0240 6361 02 bei der Norisbank Berlin („Anmeldung SH-Tag Losheim 20.05.2017“, + *Name*) überweisen oder bar per Briefpost. Bitte mit Zahlung eine formlose Anmelde-Mail mit Absenderangabe an: sh\_seelenlaute-saar@email.de. Postadresse: SeelenLaute / SH-Projektkoordination, c/o G. Peitz, Lindenstr. 21, 66359 Bous. Präferenzen und Reservierungen können angegeben werden. Die definitive Kursverteilung erfolgt am Samstag.

### **Allgemeine Hinweise**

Losheim am See liegt in der Nähe der A1. Mit dem Zug ist der Ort über die Saarstrecke Saarbrücken-Trier über den DB-Bahnhof Merzig und weiter mit dem Regionalbus R1 (Richtung Wadern) gut zu erreichen. Bushaltestelle „Bahnhof Losheim“ oder „Kreissparkasse“. SVV-Auskunft zum ÖPNV im Saarland über Tel. 06898 500 4000. Das Praxishaus Doenges liegt in der Ortsmitte gegenüber der kath. Kirche. Anreise/Rückfahrt (Fahrgemeinschaften bilden!) und Verpflegung sind selbst zu organisieren. Begrenzt kann ein PKW-Transfer ab/zum Hbf. Merzig vom Veranstalter organisiert werden (bitte bis Freitagmittag unter 0178 / 2831417 anmelden). Gastronomie ist in der Nähe, Verpflegung kann auch mitgebracht werden. Mineralwasser gibt's im Seminarraum für die Workshop-teilnehmer gratis. Auch Gäste und TeilnehmerInnen aus der Ferne sind herzlich willkommen!

Bitte Zeiten einhalten und im Haus nicht rauchen. Während der Seminare: Handys ausschalten. Es empfiehlt sich, Schreibutensilien für eigene Notizen mitzubringen. Für alle Workshops gilt: Kleingruppenarbeit, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Vorbehaltlich unvorhersehbarer Änderungen

(Foto Vorderseite: G. Peitz)